

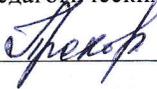
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования г.Алексин

МБОУ "Спас-Конинская СОШ №24"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

 Прокофьева Т.Н.

Протокол №1

от "01" 09 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Лапшинова Я.В.

Протокол №1

от "01" 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ "Спас-
Конинская СОШ №24"

 Анохин А.Ю.

Приказ №275

от "01" 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3821644)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель: Лапшинов Дмитрий Вячеславович,

учитель физической культуры

Алексин 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	0	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	25	0	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		82			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	7	3	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	https://videouroki.net/razrabotki/fizicheskie-kachestva-chielovieka.html
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-bystrota-1-4-klassy-5295932.html
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	-
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
Итого по разделу		2			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/191633/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	0	0	0	-
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0	0	0	-
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	10	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	5	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	0	0	0	-
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	0	0	0	-
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	28	0	28	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
Итого по разделу		84			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	7	3	https://user.gto.ru/news
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	90	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/conspect/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	0	0	0	-
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	0	0	0	-
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	7	1	6	https://videouroki.net/razrabotki/mietodika-obucheniia-pryzhkom-vo-2-i-3-klassakh.html
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	11	1	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	-
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	-
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/

Итого по разделу		83			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	4	6	https://user.gto.ru/news
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/262638/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
3.2.	Закаливание организма	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0	0	0	-
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	1	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	-
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	-
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	0	0	0	-
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	0	0	0	-
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	0	0	0	-
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	6	https://user.gto.ru/news
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводно-организационный урок. ИОТ-01-01-09. Знакомство с учениками 1 класса Игры.	1	0	1	Практическая работа;
2.	ИОТ-01-01-09. Обучение строевым упражнениям «Становись». Ознакомление с построением в шеренгу по росту. Обучение челночному бегу. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина», совершенствование СУ «Становись», «Равняйсь». Обучение челночному бегу 3 10 м. и прыжкам в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйсь», «Смирно». Формирование правильной осанки. Совершенствование челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Основные правила личной гигиены. Обучение разминке лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйсь» и «Смирно», «Становись». Формирование правильной осанки. Закрепление челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйсь» и «Смирно». Обучение бегу на дистанцию 30м.Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», «На месте шагом марш» и бега на дистанцию 30м и 60м.Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

8.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Закрепление бега на дистанцию 30м, совершенствование бега на дистанцию 60м. Обучение метанию мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 60м. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Обучение 6-и минутному бегу и подтягиванию туловища на перекладине. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Работа на уроке;
11.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Обучение наклону вперёд из положения сидя. Совершенствование 6-и минутного бега и подтягивания туловища. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование поворота кругом на месте. Развитие выносливости и силовых качеств. Совершенствование наклона вперёд из положения сидя. Закрепление 6-и минутного бега и подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Закрепление наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разминка с мячом. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение броску мяча снизу на месте и ловле мяча. Игры: «Бросай и поймай», «Меткий стрелок», «Мяч соседу».	1	0	1	Практическая работа;

15.	Разминка с мячом. СУ. Совершенствование броска мяча снизу и ловли мяча. Игры: «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал – садись».	1	0	1	Практическая работа;
16.	Разминка с мячом. СУ. Обучение передачи мяча снизу. Совершенствование ловли и броска мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Разминка с мячом. СУ. Обучение ведению мяча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча снизу и броска мяча снизу в щит. Эстафеты с мячом. Игры: «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в обруч».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Разминка с мячом. СУ. Закрепление ведения, броска и передачи мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
20.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», «Узнай чей голосок», «Космонавты».	1	0	1	Практическая работа;
21.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «Салки мячом», «Гуси-лебеди», «У медведя на бору», «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;
22.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробы и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
23.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
24.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;

25.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
26.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод», «Быстро по местам».	1	0	1	Практическая работа;
27.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», «Узнай чей голосок», «Космонавты», «Карлики и великаны».	1	0	1	Практическая работа;
28.	ИОТ-01-02-09. Обучение разминке гимнаста. Обучение построению в круг и лазанью по наклонно поставленной скамейке. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос;
29.	ИОТ-01-02-09. Обучение разминке гимнаста. Совершенствование построения в круг и лазанью по наклонно поставленной скамейке. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Разминка гимнаста. Совершенствование построения в колонну по одному и в шеренгу по одному. Закрепление лазанья по наклонно поставленной скамейке. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Эстафеты с обручем и мячом.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Обучение перелезанию через гимнастическую скамейку. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление лазанья по гимнастической стенке. Совершенствование перелезания через гимнастическую скамейку. Игры.	1	0	1	Практическая работа;

33.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление перелезания через гимнастическую скамейку. Обучение простым висам и висам стоя. Игры с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование подтягивания туловища из виса мальчики и из виса лёжа девочки. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Разминка гимнаста. Обучение размыканию на поднятые в сторону руки. Обучение группировке. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Возникновение физической культуры у древних людей. Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование группировки. Обучение перекату вперёд-назад. Игры.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование переката вперёд-назад. Эстафеты со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Разминка гимнаста. Совершенствование строевых команд: «Шагом-Марш» и «Класс стой». Обучение прыжкам через длинную скакалку. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование прыжков через длинную скакалку. Обучение прыжков с высоты. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование прыжков с высоты. Игры на развитие скоростных качеств.	1	0	1	Практическая работа;

41.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление прыжков с высоты. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук и с перешагиванием через набивные мячи. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с поворотами налево и направо и ранее изученных упражнений. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ранее изученных упражнений на скамейке. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Разминка гимнаста. Закрепление ранее изученных строевых упражнений. Закрепление упражнений на скамейке. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
47.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
48.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;

49.	ИОТ-01-03-09. Обучение подгонке и переноске лыж и палочек, укладке лыж на снег. Игры: «Знак качества», «Поместам».	1	0	1	Практическая работа;
50.	ИОТ-01-03-09. Совершенствование подгонке и переноске лыж и палочек, укладке лыж на снег. Обучение зарядке лыжника. Обучение технике скользящего шага. Игры на лыжах: «Знак качества» и др	1	0	1	Практическая работа;
51.	Зарядка лыжника. Обучение строевым приёмам на лыжах. Совершенствование скользящего шага с палочками и без них. Обучение подъёму на лыжах «Лесенкой». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Возникновение физической культуры у древних людей. Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Обучение спуску с горы в низкой стойке. Совершенствование техники скользящего шага и подъёма на лыжах «Лесенкой». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование техники скользящего шага. Обучение подъёму «Ёлочкой». Совершенствование техники скользящего шага и спуска с горы. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование спуска с горы на лыжах и подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Обучение повороту на лыжах переступанием вокруг пяток лыж. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование техники скользящего шага без палочек и поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

56.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Развитие скоростных качеств и выносливости. Кросс 200-250 метров «Кто быстрее». Совершенствование спуска с горы и подъёмов. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование спуска с горы, подъёмов и поворотов. Прохождение дистанции 800 метров со средней скоростью. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование спуска с горы и подъёмов. Контрольное прохождение дистанции 500 метров с отдельным стартом. Эстафета с передачей палочек и с поворотами (определить первых на финише).	1	0	1	Практическая работа;
59.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование спуска с горы и подъёмов. Совершенствование техники скользящего шага, спуска и подъёмов с горы. Повторение эстафеты с передачей палочек и поворотами.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование спуска с горы и подъёмов. Совершенствование техники скользящего шага и спуска с горы. Контрольное прохождение дистанции 500м с отдельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование скользящего шага. Кросс 200-250м «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; тестирование;
62.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование ходьбы на лыжах приставными шагами, спуска с горы на лыжах и подъёмов. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

63.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Развитие скоростных качеств. Соревнование на дистанцию 500м с отдельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование техники скользящего шага и ходьбы на лыжах приставными шагами. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование спуска с горы в низкой стойке и подъёмов: «Лесенкой» и «Ёлочкой». Кросс 200-250м «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование ранее изученных упражнений на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Развитие скоростных качеств. Кросс 200-250м «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Совершенствование ранее изученных упражнений на лыжах. Кросс 200-250м «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Зарядка лыжника. Совершенствование строевых приёмов. Закрепление ранее изученных упражнений. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Обучение разминке с мячом. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение броску мяча снизу на месте и ловле мяча. Игры: «Бросай и поймай», «Меткий стрелок», «Мяч соседу».	1	0	1	Практическая работа;

71.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Разминка с мячом. СУ. Совершенствование броска мяча снизу и ловли мяча. Игры: «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал – садись».	1	0	1	Практическая работа;
72.	Разминка с мячом. СУ. Обучение передачи мяча снизу. Совершенствование ловли и броска мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Разминка с мячом. СУ. Обучение ведению мяча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча снизу и броска мяча снизу в щит. Эстафеты с мячом. Игры: «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в обруч».	1	0	1	Практическая работа;
74.	Разминка с мячом. СУ. Совершенствование броска мяча снизу, ловли мяча и передачи. Игры: «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал – садись», «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
75.	Разминка с мячом. СУ. Закрепление ведения, броска и передачи мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
76.	ИОТ-01-01-09. Обучение разминке лёгкоатлета. Обучение челночному бегу 3х10м. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
77.	ИОТ-01-01-09. Обучение строевым упражнениям «Становись». Обучение челночному бегу и прыжкам в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина», совершенствование СУ «Становись», «Равняйся». Совершенствование челночного бега 3 х 10 м. и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

79.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйсь», «Смирно». Формирование правильной осанки. Совершенствование челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Обучение разминке лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйсь» и «Смирно», «Становись». Формирование правильной осанки. Закрепление челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйсь» и «Смирно». Обучение бегу на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», «На месте шагом марш» и бега на дистанцию 30м и 60м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Закрепление бега на дистанцию 30м, совершенствование бега на дистанцию 60м. Обучение метанию мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 60м. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; тестирование;
85.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Обучение 6-и минутному бегу и подтягиванию туловища на перекладине. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

86.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Обучение наклону вперёд из положения сидя. Совершенствование 6-и минутного бега и подтягивания туловища. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; тестирование;
87.	Режим дня и личная гигиена. Разминка лёгкоатлета. Совершенствование поворота кругом на месте. Развитие выносливости и силовых качеств. Совершенствование наклона вперёд из положения сидя. Закрепление 6-и минутного бега и подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Тестирование;
88.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Закрепление наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
90.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», «Узнай чей голосок», «Космонавты».	1	0	1	Практическая работа;
91.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «Салки мячом», «Гуси-лебеди», «У медведя на бору», «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;
92.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
93.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
94.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;

95.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
96.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод», «Быстро по местам».	1	0	1	Практическая работа;
97.	Режим дня и личная гигиена. Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», Узнай чей голосок», «Космонавты», «Карлики и великаны».	1	0	1	Практическая работа;
98.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
99.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный урок. Иот-01-01-09. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа.;
2.	Обучение разминке лёгкоатлета. Обучение строевым упражнениям «Становись». Ознакомление с построением в шеренгу по росту. Обучение челночному бегу. ИОТ-01-01-09. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

3.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Совершенствование челночного бега 3 10м и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Возникновение первых спортивных соревнований. Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйся», «Смирно». Формирование правильной осанки. Совершенствование челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа.;
5.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйся» и «Смирно», «Становись». Правила личной гигиены при занятиях ф.к. Закрепление челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйся» и «Смирно», «Вольно». Обучение низкому старту и бегу на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», « Намести шагом марш» Совершенствование низкого старта и бега на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», « Намести шагом марш» Совершенствование низкого старта. Обучение бегу на дистанцию 60м. Игры и эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
9.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление бега на дистанцию 30м. Совершенствование бега на дистанцию 60м и низкого старта. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

10.	Разминка легкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 60м. и низкого старта. Обучение метанию мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Возникновение первых спортивных соревнований. Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Совершенствование бега на короткую дистанцию. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос.;
13.	Разминка лёгкоатлета. Обучение построению в колонну по одному и равнением в шеренге и в колонне и перестроению из одной шеренге в две. Развитие выносливости и силовых качеств. Обучение 6-и минутному бегу. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение подтягиванию туловища на перекладине мальчики и девочки. Игры с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Совершенствование 6-и минутного бега. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение наклону вперёд из положения сидя ноги врозь. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие силовых качеств. Совершенствование подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

18.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ(п)и «Построимся», «Все по местам». Развитие гибкости и силовых качеств. Совершенствование подтягивания и наклона вперёд из положения сидя. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование 6-и минутного бега и наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие координационных способностей. Закрепление 6-и минутного бега и подтягивания из вися. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление ранее изученных СУ. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Подведение итогов 1 четверти. Развитие гибкости. Закрепление наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Обучение разминке баскетболиста. СУ. Обучение ловле мяча и броску мяча снизу. Игры: «Бросай и поймай», «Мяч соседу» и др.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование ловли и броска мяча снизу и двумя руками от груди. Игры: «Передал-садись», «Охотники и утки», «Выстрел в небо».	1	0	1	Практическая работа;

24.	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование передачи и ловли мяча снизу. Обучение ведению мяча на месте и в беге. Игры: «Салки с ведением», «День и ночь баскетболистов», «Выбей мяч» и др.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди. Обучение броску мяча в корзину. Игры: «Перестрелка», «Вызов номеров с ведением мяча» и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование броска мяча в корзину и передачи мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Разминка баскетболиста. СУ. Закрепление ведения, передачи и броска мяча в корзину. Игры: «Салки с мячом», «Выбей мяч», «День и ночь баскетболистов», «Охотники и утки».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа.;
28.	Иот-01-02-09.Обучение разминке гимнаста. Обучение перестроению из одной шеренге в две и лазанью по наклонно поставленной скамейке. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Иот-01-02-09.Разминка гимнаста. Совершенствование перестроения из одной шеренге в две и лазанью по наклонно поставленной скамейке. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
30.	История зарождения древних Олимпийских игр Разминка гимнаста. Совершенствование построений в колонну по одному и в шеренгу по одному. Закрепление лазанья по гимнастической скамейке и стенке. Совершенствование перелезания через бревно. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа.;

31.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление перелезания через бревно. Обучение кувырку вперёд. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение кувырку в сторону. Совершенствование кувырка вперёд. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Разминка гимнаста. Обучение размыканию и смыканию приставными шагами. Совершенствование кувырка вперёд и в сторону. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление кувырков вперёд и в сторону. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги. Обучение прыжкам с высоты. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Разминка гимнаста. Совершенствование строевых команд «Шагом-Марш» и «Класс-Стой». Обучение прыжкам через короткую скакалку. Обучение стойке на лопатках и из стойке на лопатках согнув ноги перекатом вперёд упор присев. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование прыжков через короткую скакалку и стойки на лопатках и из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперёд упор присев. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

38.	История зарождения древних Олимпийских игр. Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление прыжков через короткую скакалку и стойки на лопатках и из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперёд упор присев. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение прыжкам с высоты. Игры с применением прыжков.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Разминка гимнаста. Обучение перестроению из одной колонны по одному в колонну по два на месте. Совершенствование прыжков с высоты. Эстафеты со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение ходьбе по бревну с поворотами и различным положением рук. Закрепление прыжков с высоты. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ходьбы по бревну с поворотами и различным положением рук. Обучение ходьбе по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Игры с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ранее изученных упражнений на бревне. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ранее изученных упражнений на бревне. Обучение контрольной комбинации на бревне. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

45.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление ранее изученных упражнений на бревне и выполнение контрольной комбинации. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
46.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
47.	История зарождения древних Олимпийских игр. Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос.;
48.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
49.	Иот-01-03-09. Обучение подгонке и переноске лыж и палочек, укладке лыж на снег и ступающему шагу на лыжах. Совершенствование навыков построения и перестроения на лыжах. Игры: «По местам», «Знак качества».	1	0	1	Практическая работа;
50.	Иот-01-03-09. Совершенствование навыка выполнения СУ на лыжах. Совершенствование подгонки и переноски лыж и палочек. Обучение технике скользящего шага. Игры на лыжах «Знак качества» и др.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование СУ. Обучение комплексу упражнений «Зарядка лыжника» и подъёму на лыжах «Лесенкой». Совершенствование техники скользящего шага с палочками и без палочек. Прохождение дистанции 1.5км со средней скоростью. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

52.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение спуску с горы в низкой стойке. Совершенствование техники скользящего шага и подъёма «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование спуску с горы в низкой стойки, техники скользящего шага и подъёма «Лесенкой» и «Ёлочкой». Обучение повороту на лыжах переступанием вокруг пяток лыж и торможению «Плугом». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Правила использования закаливающих процедур. Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование техники скользящего шага без палочек и поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Выполнение разминки лыжника. Повторение СУ(п\и «По местам», построения, перестроения и поворотов на месте переступанием вокруг пяток). Развитие скоростных качеств и выносливости. Кросс 200-250 метров «Кто быстрее». Совершенствование спуска с горы, подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Выполнение разминки лыжника. Повторение СУ: построения, перестроения, повороты. Совершенствование спуска с горы, подъёмов, поворотов, торможения «Плугом». Прохождение дистанции 800м со средней скоростью. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос.;

57.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных СУ и спуска с горы и подъемов, торможения «Плугом». Контрольное прохождение дистанции 500м с раздельным стартом. Эстафета с передачей палок и поворотами. (определить первых на финише) и др.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Зарядка лыжника. Повторение СУ. Совершенствование скользящего шага, спуска с горы и подъёмов. Повторение эстафеты с передачей палок и поворотами.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Зарядка лыжника. Совершенствование СУ: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»,п\и «По местам», «Вызов номеров».Совершенствование техники скользящего шага и спуска с горы. Контрольное прохождение дистанции 500м с раздельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Зарядка лыжника. Повторение СУ. Совершенствование техники скользящего шага. Кросс 200-250 метров «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ходьбы на лыжах приставными шагами, спуска с горы на лыжах, торможения «Плугом» и подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Выполнение «Зарядки лыжника». Повторение СУ. Развитие скоростных качеств. Соревнование на дистанцию 500м с раздельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование техники скользящего шага ходьбы на лыжах приставными шагами. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

64.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование спуска с горы в низкой стойки, торможения «Плугом» и подъёмов. Кросс 200-250 метров «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Разминка на лыжах. Совершенствование техники СУ и ранее изученных упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование ранее изученных упражнений на лыжах. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Кросс 200-250 метров «Кто быстрее». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Зарядка лыжника. Закрепление ранее изученных строевых упражнений. Закрепление ранее изученных упражнений и приёмов. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Обучение разминке баскетболиста. СУ. Обучение ловле мяча и броску мяча снизу. Игры: «Бросай и поймай», «Мяч соседу» и др.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование ловли и броска мяча снизу и двумя руками от груди. Игры: «Передал-садись», «Охотники и утки», «Выстрел в небо».	1	0	1	Практическая работа;

72.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование передачи и ловли мяча снизу, ведения мяча на месте и в беге. Игры: «Салки с ведением», «День и ночь баскетболистов», «Выбей мяч» и др.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Разминка баскетболиста. СУ. Закрепление ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди и броска мяча в корзину. Игры: «Перестрелка», «Вызов номеров с ведением мяча» и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «Салки мячом», «Гуси-лебеди», «У медведя на бору», «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;
75.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
76.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
77.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
78.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
79.	ИОТ-01-01-09. Обучение разминке лёгкоатлета. Обучение челночному бегу 3x10м. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
80.	ИОТ-01-01-09. Обучение строевым упражнениям «Становись». Обучение челночному бегу и прыжкам в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

81.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина», совершенствование СУ «Становись», «Равняйсь». Совершенствование челночного бега 3 10 м. и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйсь», «Смирно». Формирование правильной осанки. Совершенствование челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Обучение разминке лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйсь» и «Смирно», «Становись». Формирование правильной осанки. Закрепление челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйсь» и «Смирно». Обучение бегу на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», «На месте шагом марш» и бега на дистанцию 30м и 60м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос.;
86.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Закрепление бега на дистанцию 30м, совершенствование бега на дистанцию 60м. Обучение метанию мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 60м. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

88.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Обучение 6-и минутному бегу и подтягиванию туловища на перекладине. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Обучение наклону вперёд из положения сидя. Совершенствование 6-и минутного бега и подтягивания туловища. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Закаливание организма (обтирание). Разминка лёгкоатлета. Совершенствование поворота кругом на месте. Развитие выносливости и силовых качеств. Совершенствование наклона вперёд из положения сидя. Закрепление 6-и минутного бега. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос.;
91.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Закрепление наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «Салки мячом», «Гуси-лебеди», «У медведя на бору», «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;
94.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;

95.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
96.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
97.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
98.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод», «Быстро по местам».	1	0	1	Практическая работа;
99.	Закаливание организма (обтирание). Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», «Узнай чей голосок», «Космонавты», «Карлики и великаны».	1	0	1	Практическая работа;
100.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
101.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
102.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», «Узнай чей голосок», «Космонавты».	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	Вводный урок. Иот-01-01-09. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос;
2.	Обучение разминке лёгкоатлета. Обучение строевым упражнениям «Становись». Ознакомление с построением в шеренгу по росту. Обучение челночному бегу. ИОТ-01-01-09. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Разминке лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Совершенствование челночного бега 3 10м и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос;
4.	Физическая культура у народов Древней Руси. Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйся», «Смирно». Формирование правильной осанки. Совершенствование челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйся» и «Смирно», «Становись». Правила личной гигиены при занятиях ф.к. Закрепление челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйся» и «Смирно», «Вольно». Обучение низкому старту и бегу на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», « Намести шагом марш» Совершенствование низкого старта и бега на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

8.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», « Намести шагом марш» Совершенствование низкого старта и бега на дистанцию 60м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление бега на дистанцию 30м. Совершенствование бега на дистанцию 60м и низкого старта. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Разминка легкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 60м. и низкого старта. Обучение метанию мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
12.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Совершенствование бега на короткую дистанцию. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Разминка лёгкоатлета. Обучение построению в колонну по одному и равнением в шеренге и в колонне и перестроению из одной шеренге в две. Развитие выносливости и силовых качеств. Обучение 6-и минутному бегу. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение подтягиванию туловища на перекладине мальчики и девочки. Игры с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Совершенствование 6-и минутного бега. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

16.	Физическая культура у народов Древней Руси. Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Обучение наклону вперёд из положения сидя ноги врозь. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
17.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие силовых качеств. Совершенствование подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ(п\и «Построимся», «Все по местам»). Развитие гибкости и силовых качеств. Совершенствование подтягивания и наклона вперёд из положения сидя. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование 6-и минутного бега и наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие координационных способностей. Закрепление 6-и минутного бега и подтягивания из вися. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление ранее изученных СУ. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Подведение итогов 1 четверти. Развитие гибкости. Закрепление наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
22.	Обучение разминке баскетболиста. СУ. Обучение ловле мяча и броску мяча снизу. Игры: «Бросай и поймай», «Мяч соседу» и др.	1	0	1	Практическая работа;

23.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование ловли и броска мяча снизу и двумя руками от груди. Игры: «Передал-садись», «Охотники и утки», «Выстрел в небо».	1	0	1	Практическая работа;
24.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование передачи и ловли мяча снизу. Обучение ведению мяча на месте и в беге. Игры: «Салки с ведением», «День и ночь баскетболистов», «Выбей мяч» и др.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
25.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди. Обучение броску мяча в корзину. Игры: «Перестрелка», «Вызов номеров с ведением мяча» и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование броска мяча в корзину и передачи мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Разминка баскетболиста. СУ. Закрепление ведения, передачи и броска мяча в корзину. Игры: «Салки с мячом», «Выбей мяч», «День и ночь баскетболистов», «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
28.	ИОТ-01-02-09. Обучение перестроению из одной шеренге в две и лазанью по наклонно поставленной скамейке. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
29.	ИОТ-01-02-09. Совершенствование перестроения из одной шеренге в две. Совершенствование лазания по наклонно поставленной скамейке и перелезания через бревно высотой 90 см. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Разминка гимнаста. Совершенствование построений в колонну по одному и в шеренгу по одному. Закрепление лазанья по гимнастической скамейке и совершенствование перелезания через бревно. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Разминка гимнаста. Совершенствование построений в колонну по одному и в шеренгу по одному. Обучение лазанью по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
32.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Совершенствование лазанья по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно. Эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Закрепление лазанья по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно. Обучение 2-3 кувыркам вперёд. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Разминка гимнаста. Обучение размыканию и смыканию приставными шагами, изменению скорости движения. Обучение стойке на лопатках. Совершенствование 2-3 кувырка вперёд. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных СУ. Совершенствование стойки на лопатках. Совершенствование кувырка в сторону и вперёд. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
36.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Закрепление кувырка вперёд и в сторону и стойки на лопатках. Обучение стойке на лопатках согнув ноги. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

37.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Обучение прыжкам с высоты. Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Разминка гимнаста. Совершенствование строевых команд «Шагом - Марш» и «Класс - Стой». Совершенствование стойки на лопатках и из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперёд упор присев. Совершенствование прыжков с высоты. Игры и эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Обучение прыжкам через короткую скакалку вращением назад. Закрепление стойки на лопатках и из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперёд упор присев и прыжков с высоты.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Выполнение контрольной акробатической комбинации на оценку. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Совершенствование прыжков через короткую скакалку вращением назад. Закрепление стойки на лопатках согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
42.	Разминка гимнаста. Обучение перестроению из одной колонны по одному в колонну по два на месте. Совершенствование прыжков с высоты. Обучение ходьбе по бревну. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Разминка гимнаста. Закрепление техники ранее изученных СУ и совершенствование упражнений на бревне. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

44.	Разминка гимнаста. Повторение СУ. Совершенствование ранее изученных упражнений на бревне и обучение контрольной комбинации на бревне. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Разминка гимнаста. Повторение СУ. Закрепление ранее изученных упражнений на бревне. Игры	1	0	1	Практическая работа;
46.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
47.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
48.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
49.	ИОТ-01-03-09.Обучение подгонке и переноске лыж и палочек , укладке лыж на снег и ступающему шагу на лыжах. Игры: «По местам», «Знак качества».	1	0	1	Практическая работа;
50.	ИОТ-01-03-09. Ознакомление с техникой выполнения СУ на лыжах. Совершенствование подгонки и переноски лыж , технике скользящего шага без палочек и спуска с горы . Игры на лыжах «Знак качества» и др.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Правила использования закаливающих процедур. Совершенствование СУ. Обучение комплексу упражнений «Зарядка лыжника». Совершенствование техники скользящего шага без палочек , спуска и подъёмов на лыжах. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

52.	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование комплекса «Зарядка лыжника», спуска с горы в низкой стойке, торможения «Плугом» и скользящего шага без палочек .Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Выполнение комплекса «Зарядка лыжника».Повторение СУ. Совершенствование спуска с горы на лыжах и подъемов «Лесенкой» и «Ёлочкой».Обучение повороту на лыжах переступанием вокруг пяток и торможению «Плугом».	1	0	1	Практическая работа;
54.	Правила использования закаливающих процедур. Повторение ранее изученных СУ. Совершенствование техники скользящего шага без палочек и поворота переступанием вокруг пяток лыж. Развитие выносливости, прохождение дистанции 1.5км со средней скоростью. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
55.	Выполнение разминки лыжника. Повторение СУ(п\и «По местам»,построения, перестроения). Развитие быстроты и выносливости, прохождение дистанции 2км медленно. Совершенствование спуска с горы ,подъёмов и торможения «Плугом» и ходьбы приставными шагами на лыжах. Игры на лыжах..	1	0	1	Практическая работа;
56.	Выполнение разминки лыжника. Повторение СУ: построения, перестроения, повороты. Совершенствование спуска с горы, подъёмов, поворотов, торможения «Плугом» и поворотов переступанием (п\и «Быстрый лыжник»).Прохождение дистанции 2км медленно. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

57.	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Выполнение разминки на лыжах. Совершенствование ранее изученных СУ и спуска с горы и подъемов, торможения «Плугом» и поворота переступание.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
58.	Разминка на лыжах. Повторение СУ. Совершенствование техники скользящего шага, спуска, подъёмов с горы и торможения «Плугом». Повторение эстафеты с передачей палок и поворотами.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Разминка на лыжах. Совершенствование СУ: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», п/и «По местам», «Вызов номеров» и техники скользящего шага и спуска с горы. Прохождение дистанции 2км медленно. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Разминка на лыжах. Повторение СУ. Совершенствование скользящего шага и спуска и подъема с горы. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Разминка на лыжах. Совершенствование СУ, спуска с горы на лыжах, торможения «Плугом» и подъемов; попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Выполнение «Зарядки лыжника». Повторение СУ. Совершенствование попеременного двухшажного хода, спуска с горы и подъёмов на лыжах. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Разминка на лыжах. Совершенствование ранее изученных СУ, техники скользящего шага, спуска и торможения с горы. Контрольный забег на 1000м. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

64.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение разминки лыжника. Повторение СУ: построения, перестроения, повороты. Совершенствование спуска с горы, подъёмов, поворотов, торможения «Плугом» и поворотов переступанием (п\и «Быстрый лыжник»). Прохождение дистанции 2км медленно. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Разминка на лыжах. Совершенствование спуска с горы в низ кой стойки, торможения «Плугом», подъёмов. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Разминка на лыжах. Совершенствование техники СУ и ранее изученных упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1.5км со средней скоростью. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Разминка на лыжах. Совершенствование ранее изученных СУ и упражнений. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Разминка на лыжах. Совершенствование ранее изученных СУ и упражнений на лыжах. Контрольный забег на 1000м. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Разминка на лыжах. Закрепление ранее изученных СУ, спуска с горы и подъёмов. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Обучение разминке баскетболиста. СУ. Обучение ловле мяча и броску мяча снизу. Игры: «Бросай и поймай», «Мяч соседу» и др.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование ловли и броска мяча снизу и двумя руками от груди. Игры: «Передал-садись», «Охотники и утки», «Выстрел в небо».	1	0	1	Практическая работа;

72.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Разминка баскетболиста. СУ. Совершенствование передачи и ловли мяча снизу. Обучение ведению мяча на месте и в беге. Игры: «Салки с ведением», «День и ночь баскетболистов», «Выбей мяч» и др.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
73.	Разминка баскетболиста. СУ. Закрепление ведения, передачи и броска мяча в корзину. Игры: «Салки с мячом», «Выбей мяч», «День и ночь баскетболистов», «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
74.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «Салки мячом», «Гуси-лебеди», «У медведя на бору», «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;
75.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
76.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
77.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
78.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
79.	ИОТ-01-01-09. Обучение разминке лёгкоатлета. Обучение челночному бегу 3x10м. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
80.	ИОТ-01-01-09. Обучение строевым упражнениям «Становись». Обучение челночному бегу и прыжкам в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

81.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина», совершенствование СУ «Становись», «Равняйсь». Совершенствование челночного бега 3 10 м. и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйсь», «Смирно». Формирование правильной осанки. Совершенствование челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Обучение разминке лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйсь» и «Смирно», «Становись». Формирование правильной осанки. Закрепление челночного бега и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйсь» и «Смирно». Обучение бегу на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», «На месте шагом марш» и бега на дистанцию 30м и 60м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Закрепление бега на дистанцию 30м, совершенствование бега на дистанцию 60м. Обучение метанию мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 60м. Совершенствование метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

88.	Разминка лёгкоатлета. Обучение повороту кругом на месте. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Обучение 6-и минутному бегу и подтягиванию туловища на перекладине. Совершенствование метания мяча в цель и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Обучение наклону вперед из положения сидя. Совершенствование 6-и минутного бега и подтягивания туловища. Закрепление метания мяча в цель. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
90.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование поворота кругом на месте. Развитие выносливости и силовых качеств. Совершенствование наклона вперед из положения сидя. Закрепление 6-и минутного бега. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Закрепление подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Закрепление наклона вперед из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Совершенствование отжимания от пола. Игры: «Салки мячом», «Гуси-лебеди», «У медведя на бору», «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;

94.	Закаливание организма (обливание, душ). Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно»	1	0	1	Практическая работа;
95.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
96.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Салки на одной ноге», «Карусель», «Вызов номеров», «Коршун и курушка».	1	0	1	Практическая работа;
97.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. СУ. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Карусель», «Невод», «Тепло-холодно», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
98.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод», «Быстро по местам», «Волк во рву», «Лисы и куры», Узнай чей голосок», «Космонавты».	1	0	1	Практическая работа;
99.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Волк во рву», «Лисы и куры», Узнай чей голосок», «Космонавты», «Карлики и великаны», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Салки по кругу», «Невод».	1	0	1	Практическая работа;
100.	Закаливание организма (обливание, душ). Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: «Удочка», «Воробьи и вороны», «Быстро по местам», «Светофор», «Тепло-холодно».	1	0	1	Практическая работа;
101.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: "Два мороза", "Кто дальше бросит", "Охотники и утки", "Салки по кругу", "Невод".	1	0	1	Устный опрос;

102.	Комплекс ОРУ для подвижных игр. Игры: "Волк во рву", "Лисы и куры", "Узнай чей голосок", "Комонавты".	1	0	1	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный урок. Иот-01-01-09. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Разминка лёгкоатлета. Обучение строевым упражнениям «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».Иот-01-01-09.Обучение челночному бегу 3x10м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Совершенствование челночного бега 3 10м и прыжкам в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Обучение комплексу ОРУ «Ровная спина» и СУ «Равняйся», «Смирно», «Становись». Формирование правильной осанки. Закрепление челночного бега. Совершенствование бега на дистанцию 30м и прыжков в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Равняйся» и «Смирно», «Становись». Формирование правильной осанки. Закрепление прыжков в длину с места. Обучение бегу на дистанцию 60м и высокому старту . Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

6.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ «Равняйсь» и «Смирно», «Вольно». Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку). Бег на дистанцию 30м и 1км на время. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ «Налево», «Направо», «Шагом марш», низкого старта; закрепление бега на дистанцию 30м. Развитие выносливости, бег на дистанцию 2км без учета времени. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Закрепление бега на дистанцию 60м. Обучение метанию мяча с места. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку). Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 1км и метания мяча. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Разминка лёгкоатлета. Повторение ранее изученных СУ. Обучение прыжкам в длину с разбега и подъёму туловища из положения лёжа (пресс). Развитие быстроты и выносливости- 6-и минутный бег. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же (Построение в колонну; перестроение на месте уступами). Развитие выносливости; бег на дистанцию 2км без учета времени. Закрепление прыжков через скакалку. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

12.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие быстроты и гибкости. Закрепление метания мяча. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание», совершенствование подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Разминка лёгкоатлета. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Совершенствование 6-и минутного бега и прыжков в высоту. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие выносливости. Совершенствование наклона вперёд из положения сидя и подтягивания. Закрепление прыжков в высоту. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ(п\и «Построимся», «Все по местам». Развитие быстроты и силовых качеств. Совершенствование прыжков в длину с разбега и подъёму туловища из положения лёжа (пресс). Закрепление подтягивания. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Разминка лёгкоатлета. СУ те же. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление прыжков через скакалку и прыжков в длину с разбега. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Разминка лёгкоатлета. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Закрепление наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Развитие выносливости. Закрепление 6-и минутного бега. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

19.	Иот-01-02-09. Разминка гимнаста. Обучение перестроению из одной шеренге в три уступами и лазанью по канату в три приёма. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Иот-01-02-09. Разминка гимнаста. Совершенствование перестроения из одной шеренге в три уступами и лазанья по канату в три приёма. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление лазанья по канату в три приёма и обучение перелезанию через бревно высотой 1м..Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Обучение висам и упорам и совершенствование перелезанию через бревно высотой 1м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Разминка гимнаста. Совершенствование размыкания на ширину поднятых в сторону рук. Совершенствование висов и упоров и обучение упражнениям на гимнастической стенке. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Разминка гимнаста. Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по три поворотом в движение (п\и «Все к своим флажкам» и др.)Выполнение комбинации из ранее пройденных упражнений и обучение кувырку назад в группировке. Игры и эстафет	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
25.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Совершенствование кувырку назад и обучение кувырку назад и перекатом назад стойка на лопатках. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

26.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Разминка гимнаста. Совершенствование строевых команд «Шагом - Марш» и «Класс - Стой» и др. Закрепление кувырка назад, совершенствование кувырка назад и перекатом назад стойка на лопатках и обучение контрольной комбинации. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
27.	Разминка гимнаста. Повторение ранее изученных СУ. Закрепление кувырка назад и перекатом назад стойка на лопатках и выполнение контрольной комбинации. Игры и эстафеты с применением ранее изученных упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Разминка гимнаста. Совершенствование ранее изученных СУ. Обучение вскоку в упор стоя на коленях и соскок махом рук вперёд. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Разминка гимнаста. Закрепление техники ранее изученных СУ и совершенствование вскока в упор стоя на коленях и соскок махом рук вперёд. Обучение ходьбе по бревну переменными шагами и соскок с конца бревна в глубину. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Разминка гимнаста. Регулирование физической нагрузки по пульсу. Повторение СУ. Совершенствование упражнений на бревне. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
31.	Разминка гимнаста. Повторение СУ. Совершенствование ранее изученных упражнений на бревне и обучение контрольной комбинации на бревне. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

32.	Разминка гимнаста. Регулирование физической нагрузки по пульсу Повторение СУ. Закрепление ранее изученных упражнений на бревне и выполнение контрольной комбинации. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
33.	Иот-01-03-09. Зарядка лыжника. Обучение подгонке и переноске лыж и палочек , укладке лыж на снег и ступающему шагу на лыжах. Совершенствование навыков построения и перестроения на лыжах. Игры: «По местам», «Знак качества».	1	0	1	Практическая работа;
34.	Иот-01-03-09. Зарядка лыжника. Совершенствование навыка выполнения СУ на лыжах. Совершенствование спуска с горы в средней стойке , торможения «Плугом» и прохождение дистанции 1.5км со средней скоростью. Игры на лыжах «Знак качества» и др.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Правила использования закаливающих процедур. Зарядка лыжника. Совершенствование СУ. Обучение комплексу упражнений «Зарядка лыжника» и попеременному двухшажному ходу. Совершенствование техники скользящего шага без палочек , спуска и подъёмов на лыжах. Прохождение дистанции 1.5км со средней скоростью. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Обучение построению в шеренгу по одному на лыжах и одновременному двухшажному ходу. Зарядка лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Зарядка лыжника. Повторение СУ. Обучение повороту переступанием в конце склона. Совершенствование ранее изученных упражнений. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

38.	Правила использования закаливающих процедур. Зарядка лыжника. Повторение ранее изученных СУ. Совершенствование попеременного и одновременного шага, спуска с горы и торможения «Плугом». Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
39.	Зарядка лыжника. Повторение СУ(п\и «По местам»), построения, перестроения и поворотов на месте переступанием вокруг пяток). Закрепление попеременного двухшажного хода. Совершенствование ранее изученных упражнений. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Зарядка лыжника. Повторение СУ: построения, перестроения, повороты. Совершенствование спуска с горы, подъёмов, поворотов, торможения «Плугом» и поворотов переступанием (п\и «Быстрый лыжник»). Прохождение дистанции 2км медленно. Закрепление одновременного двухшажного хода. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных СУ и спуска с горы и подъёмов, торможения «Плугом» и поворота переступанием. Эстафета с передачей палок и поворотами. (определить первых на финише) и др.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Зарядка лыжника. История развития физической культуры в России. Повторение СУ. Совершенствование ранее изученных упражнений. Повторение эстафеты с передачей палок и поворотами.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Зарядка лыжника. Совершенствование СУ: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», п\и «По местам», «Вызов номеров» и ранее изученных упражнений. Соревнование на дистанцию 1км с раздельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

44.	Зарядка лыжника. Повторение СУ. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Зарядка лыжника. История развития физической культуры в России. Совершенствование СУ и ранее изученных упражнений. Соревнование на дистанцию 1км с отдельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Зарядка лыжника. Повторение СУ. Совершенствование ранее изученных упражнений. Передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Зарядка лыжника. Совершенствование ранее изученных СУ и упражнений. Прохождение дистанции 1.5км со средней скоростью. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Зарядка лыжника. Совершенствование поворота переступанием в конце склона . Соревнование на дистанцию 1км с отдельным стартом. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Зарядка лыжника. Совершенствование техники СУ и ранее изученных упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Зарядка лыжника. Развитие национальных видов спорта в России. Совершенствование ранее изученных СУ и упражнений. Передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Зарядка лыжника. Закрепление ранее изученных СУ и упражнений на лыжах. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Зарядка лыжника. Закрепление ранее изученных СУ и упражнений. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

53.	Иот-01-01-09.Формирование правильной осанки. Обучение комплексу ОРУ «Красивая осанка».Обучение СУ (построение в круг; п/и «Кто быстрее встанет в круг», челночному бегу 3x10м. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Иот-01-01-09. Повторение СУ (построение в шеренгу, в колонну по одному и повороты переступанием). Повторение ОРУ «Красивая спина». Совершенствование челночного бега и обучение прыжкам в длину с места. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Разминка лёгкоатлета. Развитие национальных видов спорта в России. Повторение ранее изученных СУ. Обучение технике низкого, высокого старта и бегу на дистанцию 30м. Совершенствование прыжков в длину с места и закрепление челночного бега 3x10м. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
56.	Разминка лёгкоатлета. Повторение ранее изученных СУ. Совершенствование низкого, высокого старта и бега на дистанцию 30м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ. Совершенствование бега на дистанцию 30м и подъёма туловища из положения лёжа (пресс). Закрепление низкого и высокого старта. Закрепление прыжков в длину с места. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Разминка лёгкоатлета. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование СУ.(построения-перестроения из одной шеренги в три уступами, повороты переступанием) и бега на дистанцию 60м. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

59.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование ранее изученных СУ. Закрепление бега на дистанцию 30м. Бег на дистанцию 1км с учётом времени. Обучение метанию мяча с места весом 150гр. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Разминка лёгкоатлета. Повторение СУ. Развитие быстроты и выносливости. Совершенствование бега на дистанцию 2км без учёта времени и подъёма туловища из положения лёжа (пресс). Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ(налево, направо и др.).Закрепление бега на дистанцию 60м. Совершенствование метания мяча с места. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание» положения сидя. Игры и эстафеты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Разминка лёгкоатлета. Повторение СУ(расхождение по заранее установленным местам). Бег на дистанцию 1км с учётом времени. Совершенствование прыжков через скакалку и в длину с разбега. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Разминка лёгкоатлета. Повторение ранее изученных СУ. Развитие выносливости и скоростно - силовых качеств. Бег на дистанцию 2км без учёта времени. Совершенствование прыжков в длину с разбега, подтягивания и наклона вперёд из положения сидя. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Разминка лёгкоатлета. Повторение СУ. Последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Закрепление метания мяча с места. Развитие гибкости и быстроты.6-и минутный бег. Игры.	1	0	1	Практическая работа;

65.	Разминка лёгкоатлета. Совершенствование СУ. Закрепление прыжков в высоту. Совершенствование прыжков в длину с разбега и подтягивания туловища. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Разминка лёгкоатлета. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование техники СУ (п\и «Построимся», «Класс смирно», построение в колонну по одному; круг; и др). Развитие быстроты. Закрепление прыжков через скакалку и 6-и минутного бега. Игры.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Разминка лёгкоатлета. Повторение СУ. Развитие гибкости и выносливости. Совершенствование наклона вперёд из положения сидя. Игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Разминка лёгкоатлета. Закрепление СУ. Развитие выносливости, быстроты и координации. Закрепление прыжков в длину с разбега, подтягивания и наклона вперёд из положения сидя. Игры эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
69.		0	0	0	
70.		0	0	0	
71.		0	0	0	
72.		0	0	0	
73.		0	0	0	
74.		0	0	0	
75.		0	0	0	
76.		0	0	0	
77.		0	0	0	
78.		0	0	0	
79.		0	0	0	

80.		0	0	0	
81.		0	0	0	
82.		0	0	0	
83.		0	0	0	
84.		0	0	0	
85.		0	0	0	
86.		0	0	0	
87.		0	0	0	
88.		0	0	0	
89.		0	0	0	
90.		0	0	0	
91.		0	0	0	
92.		0	0	0	
93.		0	0	0	
94.		0	0	0	
95.		0	0	0	
96.		0	0	0	
97.		0	0	0	
98.		0	0	0	
99.		0	0	0	
100.		0	0	0	
101.		0	0	0	
102.		0	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура;
1-4 класс/Лях В.И.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура;
1-4 класс/Лях В.И.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура;
1-4 класс/Лях В.И.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура;
1-4 класс/Лях В.И.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2021г.;
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 190 с.

2 КЛАСС

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2021г.;
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 190 с.

3 КЛАСС

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2021г.;
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 190 с.

4 КЛАСС

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2021г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

2 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

3 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

4 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, мультимедиа проектор

